



medi

Průvodce

Syndrom pes anserinus

Informační brožura



medi. I feel better.

Syndrom pes anserinus – fakta

Jako syndrom pes anserinus se označuje bolest na vnitřní straně lýtek těsně pod kolenním kloubem. Dochází při něm k podráždění šlachy a někdy i k zánětu synoviální burzy.

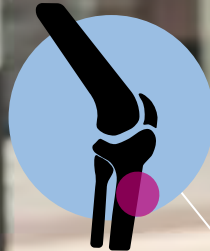
Postihuje zejména tyto pacienty

Syndrom pes anserinus se častěji vyskytuje u žen. Souvisí s ženskou anatomí a často ho způsobuje nesprávné postavení osy nohou (vbočení kolen směrem dovnitř). Vyskytuje se obzvláště často u starších žen s mírnou nadváhou a u žen s průvodními onemocněními (jako je osteoartróza).

Kromě těchto případů se se syndromem pes anserinus setkáváme především u:

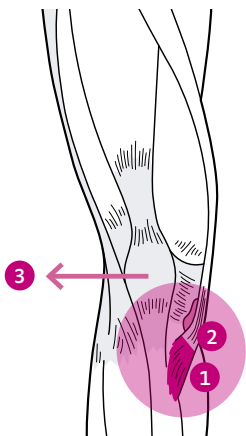
- pacientů/pacientek s endoprotézou kolenního kloubu (po zákroku)
- aktivních osob a sportovců/sportovkyň (zejména u běžců/běžkyň na dlouhé tratě)

Bolest se zhoršuje při chůzi do schodů, v dřepu nebo po chůzi/běhu a/nebo skákání. Bolest v klidovém stavu polevuje, ale s další námahou se vrací. Příznaky mohou trvat v rozmezí od několika dnů až po několik týdnů.



Příčina – jak vzniká syndrom pes anserinus

Častou příčinou je špatné postavení osy nohou (například při vbočení kolen směrem dovnitř). Důsledek: Může dojít k přetížení skupiny šlach PA (M. sartorius, M. semitendinosus, M. gracilis). V některých případech může ve svalcích na přední straně stehna vzniknout svalová nerovnováha.



Počátek problému

Špatné postavení osy nohy, a tedy přetížení skupiny šlach PA.

Dochází k větší zátěži, a tím k podráždění spodní části šlachy pes anserinus 1 a synoviální burzy 2 pod ní.

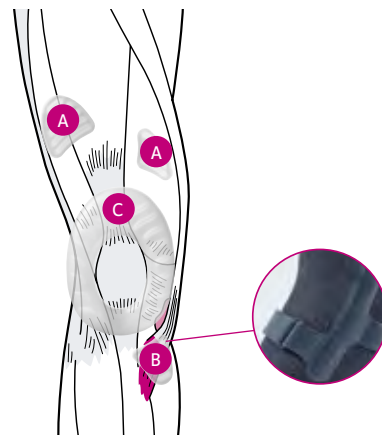
Rovněž se může posunout česka směrem ven. 3

Syndrom pes anserinus

Léčba – efektivní podpora

Léčba syndromu pes anserinus zahrnuje primárně konzervativní přístupy, tj. nechirurgické metody.

Jako forma léčby mohou být použity ortézy, například kolenní ortéza Genumedi® PA. Odlehčuje postiženou spodní část šlachy a ulevuje od bolesti.



A Obnova svalové rovnováhy

První pelota snižuje napětí na vnější straně stehenního svalstva. Druhá pelota aktivuje oslabenou vnitřní část.

B Stimulace šlachy pes anserinus prostřednictvím speciální šlachové peloty. Pomocí pásky lze dle libosti nastavit sílu tlaku vyvíjeného na šlachu.

C Stabilní rozsah pohybu česky.

Odlehčení spodní části šlachy (pes anserinus) + zmírnění bolesti

Headquarters
medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T +49 921 912-0
F +49 921 912-783
export@medi.de
www.medi.de/en

MAXIS a.s., medi group
company
Na Potůčkách 163
757 01 Valašské Meziříčí
Česká republika
T +420 571 616 819
info@medi-expert.cz
www.medi-expert.cz



0.097CZ6/04.2022